Режим дня на холодный период
для детей 5-6 лет общеразвивающей направленности
МБДОУ ДС «Катюша» г. Волгодонска

Режимные мероприятия		Время
наименование	**содержание**	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.00- 08.00 8.00-8.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08:30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09:00 -09.25
Перерыв	Динамическая пауза	09.25-09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40-10.05
Двигательная активность	Подвижные игры	10.05-10.15
Второй завтрак	Подготовка ко второму завтраку: гигиенические процедуры	10.15-10.30
Прогулка Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные, спокойные игры Возвращение с прогулки: переодевание	10.30-12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.35
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, гимнастика пробуждения, переодевание	12.35- 15.00 15.00-15.15
Образовательная нагрузка /самостоятельная деятельность	Занятие (1 раз в неделю)/ игровая деятельность	15.15-15.40
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:40-16:00
Самостоятельная деятельность	Сюжетно-ролевые, строительные, подвижные, дидактические игры	16.00-16.40
Прогулка Двигательная активность Самостоятельная деятельность. Уход домой.	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры, спокойные игры	16.40-19.00